

Ernährung

Proteine

Das Gesamtprotein in unserem Körper setzt sich aus Aminosäuren zusammen, den kleinsten Eiweißbausteinen.

Wenn Aminosäuren zusammengeknüpft werden entstehen Proteine.

Acht davon sind essenziell,

d.h. unser Stoffwechsel kann sie nicht selbst herstellen. Wir müssen diese über die Nahrung aufnehmen.

Die übrigen Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen.

Proteine haben Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel. Wenn wir uns abgeschlagen, lustlos und antriebsarm fühlen, fehlt es meist nur ganz einfach an Aminosäuren.

Eiweiß ist nicht nur Gerüststoff für unseren Körper, sondern aus Aminosäuren werden viele andere lebensnotwendigen Substanzen und Moleküle gebildet.

Z.B. Enzyme, Hormone, Nervenreizstoffe, Antikörper u.v.m.

Pflanzliches Eiweiß ist dem tierischen Eiweiß überlegen

Aus allen Aminosäuren setzt sich alles auf der Erde zusammen was lebendig ist. Pflanzliches Eiweiß ist viel leichter vom Organismus in seine Eiweißbausteine zu zerlegen. Um das tierische Eiweiß vom Verdauungstrakt in seine Bestandteile zu zerlegen muss der Organismus Schwerstarbeit leisten.

Pflanzliches Eiweiß ist also für den Verdauungstrakt leichter zu verarbeiten, so ist es auch zu erklären das reine Pflanzenfresser wie Kühe auf dieser Erde überleben können.

Die acht essenziellen Aminosäuren

1. Isoleuzin

Es dient dem Muskelaufbau und ist in Hülsenfrüchte, Milch, Roggen, Nüssen, Soja, Käse, Eiern, Fisch und Fleisch enthalten.

2. Leuzin

Es wirkt im Zellkern und drosselt den Fetteinbau im Fettgewebe, ist bei der Herstellung von Hormonen wichtig und hilft mit das die Zellkommandos der Gene ausgeführt werden. Es ist in schwarzen Bohnen, Linsen, Eiern, Milch und Hafer enthalten.

3. Lysin

Es wirkt antiviral, ist am Aufbau von Kollagen beteiligt und stellt in Verbindung mit der Aminosäure Methionin Carnitin her, den Stoff der Triglyzeride, welches zur Energiegewinnung Fettmoleküle in die Brennkammern der Zelle schleust. Also Fettabbau. Nahrungsquellen sind Fisch, Milch, Käse, Hülsenfrüchte und Geflügel.

4.Methionin

Es ist besonders wichtig für den täglichen Aufbau der Zellproteine. Ebenfalls für den Bau der Nukleinsäure(Bausteine unserer Erbanlagen), es bindet und transportiert das Schönheitsmineral Schwefel, bringt Glanz in die Haare, macht die Haut geschmeidig und sorgt dafür das die Gelenke elastisch bleiben. Es ist in Bohnen, Knoblauch, Eiern und Zwiebeln enthalten.

5.Phenylalanin

Aminosäure als Power für die Nerven, Rohstoff für das Glückshormon Noradrenalin. Weiterhin wirkt es indirekt schmerzlindernd, drosselt den Appetit. Es ist in Magerkäse, allen Nüssen, magerem Fleisch, Fisch und Sojaprodukten enthalten.

6.Threonin

Es ist für die Verdauung wichtig und hilft beim Abbau von Fett und beruhigt die Nerven. Nahrungsquellen sind Eigelb, Hülsenfrüchte, Milch

7.Tryptophan

Es ist Rohstoff für den Nervenreizstoff Serotonin(wirkt stimmungsaufhellend) und für das Schlafhormon Melatonin. Es stellt täglich die lebensnotwendige Reserve für das wasserlösliche und nicht speicherfähige Vitamin B3 her. Es ist in Naturreis, Nüssen, Kürbisse, Lamm, Magerkäse und Sesamsamen enthalten.

8.Valin

Dient als Brennstoff für Muskeln und Nerven. Es ist in Wildem Reis, Geflügel, Pilzen, Kernen und Magerkäse enthalten.

Die perfekte Eiweißverwertung

Damit die Eiweißverdauung ungestört ablaufen kann benötigen wir kleine Helfer.

Vor der eiweißreichen Nahrung den Saft einer halben Zitrone mit Wasser verdünnt trinken um mehr Magensaft für die optimale Eiweißspaltung zu erreichen.

Eine Studie hat folgende Erkenntnisse gebracht: Spät am Abend, vor dem Zubettgehen ca. 30g mageres Fleisch mit Vitamin C zu sich nehmen. Daraus macht der Darm jede Menge Aminosäuren, die über das Blut die Hirnanhangdrüse erreichen. So klettert die Konzentration des Wachstumshormons im Schlaf an. Daher fühlen wir uns am Morgen mental fit. Unser Körper hatte im Schlaf ausreichend Aminosäuren mit dem kleinen Helfer VitaminC zur Verfügung um die Zellen in unserem Körper über Nacht zu regenerieren. Unser Bindegewebe ist straffer und das Wachstumshormon hat im Schlaf dafür gesorgt, dass Triglyzeride aus den Fettzellen zur Energie freigesetzt werden.